

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Akhir tahun 2019, kasus pneumonia teridentifikasi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei di Cina. Pasien yang terjangkit akan mengalami gejala klinis seperti batuk kering, kesulitan bernapas, demam, dan berdasarkan hasil gambaran *rontgen* menunjukkan adanya infiltrasi (Lu, Stratton, & Tang, 2020). Lebih lanjut dijelaskan bahwa semua kasus mengacu pada Pasar Grosir Huanan Seafood Wuhan yang memperdagangkan ikan dan berbagai hewan hidup seperti unggas, kelelawar, marmut, bahkan ular. Virus ini dinamakan dengan *Severe Cute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) oleh *World Health Organization* (WHO). Hingga pada tanggal 30 Januari 2020, WHO mendeklarasikan wabah COVID-19 ini sebagai darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional (Thieneman, Pinto, Grobbee, Boehm, Bazargani, Ge, & Sliwa, 2020).

Saat ini, menurut data WHO per 9 Agustus 2020, jumlah kasus global menjadi 19.462.112 tersebar di 216 negara dengan 722.285 di antaranya meninggal dunia. Amerika menempati urutan pertama dengan jumlah kasus terbanyak, diikuti oleh Eropa, Eastern Mediterranean, Pasifik Barat, Asia Tenggara, dan Afrika (WHO, 2020). Sedangkan di Indonesia sendiri, jumlah kasus mencapai 125,396 dengan pasien sembuh sebanyak 80.952 dan 5.723 orang meninggal dunia (KemenKes, 2020). Hal ini membuat pemerintah Indonesia terus

berupaya untuk melakukan pencegahan penyebaran COVID-19 ini. Seperti kutipan dari laman WHO, untuk mencegah penyebaran COVID-19, masyarakat dihimbau untuk melakukan tindakan preventif, di antaranya: mencuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air, atau menggunakan *hand-sanitizer*, menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang-orang yang batuk atau bersin, hindari menyentuh wajah, menutup mulut dan hidung ketika batuk atau bersin, tetap di rumah jika merasa tidak enak badan, hindari merokok atau aktivitas lain yang dapat melemahkan paru-paru, menerapkan *physical distancing* dengan menghindari aktivitas yang tidak penting dan menjauh dari kerumunan. Berdasarkan himbauan tersebut, maka muncul keputusan untuk melakukan *social distancing* seperti mengisolasi orang-orang yang sakit di rumah, menutup sekolah-sekolah, universitas-universitas, tempat-tempat ibadah, dan kegiatan-kegiatan publik, termasuk menghadiri upacara kematian (Thienemann, dkk., 2020).

Penutupan sekolah-sekolah ini sesuai dengan Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menghimbau agar para siswa belajar dari rumah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020). Sehingga sistem pembelajaran juga dilakukan melalui pembelajaran jarak jauh dari jaringan (daring). Selain itu, pemerintah juga memberikan fasilitas berupa TV Edukasi untuk siswa PAUD sampai SMA yang disiarkan oleh salah satu stasiun TV setiap hari guna menunjang kelangsungan pembelajaran dari rumah. Hal ini memaksa guru, murid, bahkan orangtua untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru, yaitu melalui *online* dengan

bantuan teknologi seperti laptop, komputer, atau *handphone* guna menunjang kelangsungan belajar.

Pandemi ini merupakan peristiwa yang sangat langka sehingga hal ini dianggap baru untuk semua orang. Bahaya yang ditimbulkan dari pandemi ini juga berbeda di mana perbedaan tersebut juga berdampak besar pada gaya hidup semua orang di dunia, termasuk pada dunia pendidikan (Czarnocki & Larue, 2020). Seperti kutipan dari laman *BBC News* yang ditulis oleh Richardson menceritakan orangtua terutama ibu, mengalami kesulitan untuk bertransisi dari memasak di dapur menjadi Guru Matematika, Bahasa Inggris, dan Ilmu Pengetahuan. Selain itu, untuk ibu-ibu yang juga bekerja dari rumah, harus mampu mengatur jadwal dengan pekerjaannya di antara tuntutan pendidikan anak tersebut (BBC, 2020).

Menurut Lee dan Ward (2020) terdapat 83% responden mengatakan bahwa sekolah-sekolah tutup selama adanya pandemi ini, sehingga para orangtua lebih banyak melakukan aktivitas bersama anak di rumah, di antaranya sebanyak 63% orangtua melakukan aktivitas edukasi bersama anak. Aktivitas edukasi yang dapat dilakukan di rumah seperti memonitoring proses kegiatan belajar anak, membimbing dan mengawasi belajar anak di rumah, sehingga orangtua harus meluangkan waktu yang cukup banyak untuk mendampingi anak belajar secara *online* (Purwanto, Pramono, Asbari, Santoso, Wijayanti, Hyun, & Putri, 2020). Lebih lanjut dijelaskan bahwa orangtua juga ikut menjadi guru pendamping anak selama adanya pembelajaran jarak jauh ini. Hal ini menimbulkan banyak pro dan kontra, terutama bagi ibu yang memiliki anak duduk di bangku sekolah dasar

karena ibu merupakan orangtua yang lebih dekat dengan anak daripada ayah (Fatmasari & Faturochman, 2013). Sehingga ibu harus dapat membagi waktu antara aktivitas sehari-hari dan mendampingi anak belajar di rumah. Terkadang dalam mengasuh anak menyebabkan ibu menjadi kelelahan, stres, hingga menimbulkan perselisihan di dalam keluarga (Murisal & Hasanah, 2017). Hal ini tentu mempengaruhi aktivitas rutin sehari-hari yang mana apabila dibiarkan dapat meningkatkan tekanan yang dialami ibu (Lee & Ward, 2020).

Kesejahteraan subjektif atau disebut juga dengan *subjective well-being* (SWB) adalah evaluasi individu yang melibatkan respon emosional individu, ranah kepuasan, dan penilaian secara keseluruhan mengenai kepuasan hidup (Diener & Ryan, 2009). Nayana (2013) menjelaskan SWB merupakan evaluasi hidup terhadap kesejahteraan psikologisnya, yaitu afek positif dan kepuasan hidup serta rendahnya afek negatif. Komponen-komponen SWB terdiri dari tiga aspek, antara lain: afek positif yaitu perasaan menyenangkan yang dialami individu dalam hidup seperti gembira, afek negatif atau perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu dalam hidup, dan kepuasan hidup yaitu penilaian menyeluruh yang dialami individu dalam hidup (Diener & Ryan, 2009).

Seseorang dapat dikatakan memiliki SWB yang tinggi apabila tingkat kepuasan hidup dan kegembiraan lebih tinggi daripada kemarahan atau kesedihan. Sebaliknya, seseorang yang lebih sering murung, sedih, kecewa, dan marah maka dapat di katakan jika seseorang tersebut memiliki SWB yang rendah, karena ia tidak dapat mencapai kepuasannya (Utami, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Lubiewska dan Derbis (2016) yang menunjukkan bahwa kelelahan

dalam mendampingi anak merupakan prediktor negatif dari kepuasan hidup yang merupakan salah satu aspek dari SWB. Sebaliknya, fenomena yang terjadi di lapangan yaitu masih banyak ibu yang memiliki afek negatif yang tinggi pada masa pandemi ini, dikarenakan oleh tuntutan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari, juga menjadi guru pada semua mata pelajaran anak yang diberikan oleh guru (Purwanto dkk., 2020). Sehingga hal ini dapat mempengaruhi ibu dalam mengasuh anak, juga mengakibatkan resiko yang tinggi pada masa pandemi ini (Dong & Bouey, 2020). Lebih lanjut dijelaskan, dengan adanya kejadian ini, diharapkan ibu dapat mengelola emosi sehingga afek negatif dan afek positif tetap seimbang, karena menjaga kesehatan mental juga dapat membantu mengurangi dampak psikososial yang ditimbulkan akibat dari COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian Herbst dan Ifcher (2012), menunjukkan banyaknya kasus pengasuhan yang memiliki anak yang berada di rumah berkaitan dengan masalah *well-being* orangtua. Fokus pada *well-being* orangtua terikat dengan aktivitas antara orangtua dengan anak yang mengarah pada bagaimana orangtua menghabiskan waktu bersama anak seperti aktivitas apa saja yang mana orangtua ikut terlibat di dalamnya, bermain dengan penuh gembira hingga ketegangan saat mengasuh anak (Musick, Meier, & Flood, 2014). Sehingga hal ini menunjukkan bahwa SWB pada ibu yang memiliki anak lebih rendah daripada ayah dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh ibu lebih banyak dengan jumlah waktu tidur yang lebih sedikit. Sedangkan seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kepuasan hidup merupakan salah satu aspek dari *well-being* (Diener & Ryan, 2009).

Wawancara dilakukan pada 6 ibu yang mendampingi anak sekolah dasar *school from home* pada tanggal 12 Mei 2020 sampai dengan 14 Mei 2020. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data sebanyak 6 dari 6 subjek mengaku merasa kebingungan, kewalahan dan stres saat mendampingi anak belajar di rumah selama masa pandemi. Sebanyak 2 subjek merupakan ibu yang bekerja sebagai PNS dan karyawan swasta yang juga memiliki tanggung jawab pada pekerjaan, seperti piket di kantor sehingga tidak dapat mendampingi anak belajar, padahal terkadang guru di sekolah memberikan tugas untuk menonton TV edukasi di pagi hari dan mengerjakan kuis yang telah disediakan, kemudian dikirim melalui *Whatsapp*. Subjek mengatakan bahwa hal ini membuat konsentrasi ibu merasa terpecah karena selain bertanggung jawab dengan pekerjaan juga kelangsungan pendidikan anak, subjek merasa kelelahan, menjadi mudah marah apabila anak melakukan kesalahan kecil. Sebanyak 4 subjek yang merupakan ibu rumah tangga dan rata-rata merupakan lulusan SD dan SMP mengaku kesulitan untuk mengikuti pembelajaran melalui daring, karena merasa kurang mahir dalam menggunakan teknologi sehingga menjadi tertekan karena terpaksa harus belajar menggunakan teknologi. Ibu-ibu juga berpendapat jika tugas untuk menonton TV edukasi membuat aktivitas sehari-hari menjadi terhambat karena anak sering mengalami kesulitan apabila tidak didampingi oleh orangtua. Hal ini diperparah dengan terjadinya kenaikan pengeluaran dalam pembelian kuota. Sehingga pembelajaran melalui *online* ini dianggap menjadi beban tersendiri bagi orangtua. Tetapi terdapat hal positif yang dapat diambil selama masa pandemi ini. Terdapat subjek yang mengatakan bahwa selama masa pandemi, subjek bersyukur karena

memiliki waktu yang lebih banyak untuk berkumpul bersama keluarga dan anak. Selain itu, dengan adanya pembelajaran melalui *online* yang menyebabkan hubungan antara ibu dan anak semakin erat, karena komunikasi yang meningkat, juga melakukan aktivitas bersama seperti memecahkan soal yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh bahwa SWB pada ibu yang mendampingi anak selama proses *school from home* masih rendah. Hal ini mengacu pada aspek-aspek dari SWB yaitu afek positif, rendahnya afek negatif, dan kepuasan hidup (Diener & Ryan, 2009). Afek positif yang muncul pada subjek ditunjukkan dengan hubungan yang semakin erat antara ibu dan anak, karena interaksi yang lebih sering terjalin daripada sebelum adanya pandemi. Sedangkan afek negatif yang muncul pada diri subjek ditunjukkan dengan keluhan subjek yang merasa kewalahan, lebih mudah marah, merasa tertekan dan juga kesulitan untuk beradaptasi dengan pembelajaran yang dilakukan secara *online*. Aspek ketiga yaitu kepuasan hidup yang ditunjukkan dengan perasaan senang karena memiliki waktu yang lebih banyak untuk berkumpul bersama keluarga.

Evaluasi terhadap pengalaman hidup yang negatif dapat membuat individu menjadi putus asa terhadap keadaan hidupnya sehingga hal ini dapat menyebabkan SWB seseorang rendah. Padahal melalui evaluasi tersebut individu dapat berusaha untuk mengubah keadaan hidupnya sehingga dapat membuat SWB meningkat. Individu yang memiliki SWB rendah akan merasa kesulitan untuk mengubah keadaan hidupnya dan kehilangan kontrol terhadap lingkungan (Ratnayanti, Lisiau, & Wahyuningrum, 2016). Kondisi mental yang sehat dapat

digambarkan dengan tidak adanya rasa bersalah, depresi serta penguasaan terhadap simtom-simtom negatif lainnya (Hartanto, 2016). Sehingga dapat membawa individu pada tingkat *well-being* yang tinggi.

Diener & Ryan (2009) menunjukkan fakta bahwa orang-orang dengan SWB yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi, kehangatan, kemampuan kepemimpinan, kemampuan bersosialisasi, dan mampu membentuk sistem dukungan sendiri. Selain itu, SWB juga berdampak pada pekerjaan dan pendapatan. Orang yang memiliki SWB tinggi dapat menghasilkan uang lebih banyak daripada orang yang memiliki SWB rendah. Begitu juga SWB juga mempengaruhi kesehatan dan umur panjang. Hal ini berdampak pada kesehatan mental ibu yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari yang harus dilakukan ibu. Pentingnya SWB dalam mempengaruhi kualitas hidup individu membuat salah satu bidang psikologi positif ini menjadi bahan penelitian akhir-akhir ini. Kini, orang-orang lebih fokus pada hal-hal yang positif daripada hal-hal negatif seperti depresi, prokastinasi, dan lain sebagainya (Wijayanti, 2015).

Menurut Boniwell (2012) *subjective well-being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *income*, pekerjaan, kesehatan, dan *religion*. Fordyce (1983) juga menyatakan bahwa bersyukur merupakan salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya SWB pada diri seseorang karena dengan bersyukur seseorang mampu melakukan berbagai kegiatan sosial yang mampu membantu orang lain. Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003) menemukan hubungan yang kuat antara *gratitude* dengan *happiness* dan SWB. Hasil penelitian Timmons (2012) juga menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan

suasana hati, di mana suasana hati dapat mempengaruhi *well-being*. Datu (2014) menekankan manfaat mengukur efek dari *moral traits* seperti *forgiveness* dan *gratitude* pada psikologi positif seperti SWB untuk melihat perbedaan kontribusi disposisi moral dalam indikasi kesehatan psikologis. Menurut Pramitasari (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa seseorang yang mempunyai SWB yang tinggi disebabkan oleh adanya rasa kebersyukuran (*gratitude*) yang tinggi sehingga individu memiliki respon positif terhadap sesuatu yang diterima dalam hidupnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* individu maka semakin tinggi SWB individu. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *gratitude* individu maka semakin rendah SWB individu (Pramitasari, 2016). Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *gratitude* dengan SWB pada ibu yang mendampingi anak *school from home* selama masa pandemi.

Wawancara yang dilakukan pada 12-14 Mei 2020 yang dilakukan pada 6 subjek yang sama, peneliti mendapatkan hasil bahwa 4 dari 6 subjek yang mengalami permasalahan SWB rendah juga mengalami permasalahan pada *gratitude*. Subjek mengatakan jika dengan adanya pembelajaran *online* membuat biaya pembelian kuota menjadi meningkat. Banyak faktor lain yang juga diungkapkan subjek mengenai *school from home* ini, seperti 4 subjek yang mengaku merasa terbebani dengan tugas yang diberikan oleh guru, karena orangtua juga ikut andil bahkan terkadang orangtua yang mengerjakan tugas anak. Selain itu, pembelajaran di rumah juga menambah beban karena mengganggu aktivitas sehari-hari ibu, bahkan menjadi lebih sering bertengkar dengan anak

karena anak menjadi kecanduan *gadget*, televisi, hingga bermain bersama teman-teman sampai berjam-jam dan enggan untuk belajar. Berbeda dengan hal itu, terdapat 2 subjek memiliki sikap *gratitude* yang rendah, mengatakan bahwa dengan adanya pembelajaran di rumah, ibu lebih dapat memperhatikan anak, mendampingi anak ketika belajar, serta memiliki lebih banyak waktu bersama anak sehingga dapat memperhatikan tumbuh kembang anak secara maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini (2015), dikatakan bahwa *gratitude* memiliki korelasi dengan pengasuhan ibu. Menurut penelitian Herawati dan Widiatoro (2020) yang dilakukan untuk mengetahui tingkat *gratitude* pada ibu bekerja (N=75) dan ibu rumah tangga (N=60), menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* pada ibu yang bekerja berada pada kategori sedang-rendah (54,6% - 25,3%). Sedangkan tingkat *gratitude* pada ibu rumah tangga berada pada kategori tinggi-sedang (40% - 46,7%). Secara keseluruhan, tingkat *gratitude* pada ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga berada pada kategori sedang.

Menurut Fitzgerald (1998) syukur atau *gratitude* adalah memberikan ucapan terima kasih kepada orang-orang yang telah menolong, memberikan kebaikan, atau keuntungan, sebagai bentuk timbal balik atas apa yang orang lain telah lakukan padanya. Rasa syukur (*gratitude*) dapat diartikan sebagai keadaan dalam diri seseorang untuk mengapresiasi segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan atas pengalaman-pengalamannya (Snyder & Lopex, 2002). Fitzgerald (1998) menyebutkan terdapat tiga aspek *gratitude* yaitu: *a warm sense of appreciation*, kehangatan akan pengharapan dan penilaian yang meliputi

rasa cinta dan kasih sayang terhadap seseorang atau sesuatu, *a sense of goodwill*, berbuat baik kepada orang lain atau sesuatu seperti memberikan pertolongan pada orang yang membutuhkan, berbagi, dan memberikan kebahagiaan kepada orang lain, *a disposition to act*, tindakan baik yang dilakukan pada orang lain seperti menolong orang lain atau membalas kebaikan orang yang telah berbuat baik kepada individu tersebut. Bentuk-bentuk syukur disimpulkan sebagai penerimaan, menikmati, menghargai, dan memanfaatkan atas segala sesuatu yang dimiliki dalam hidup serta apapun yang sedang terjadi dalam proses kehidupan saat ini (Haryanto & Kertamuda, 2016).

Setelah WHO mendeklarasikan COVID-19 sebagai pandemi yang menimpa di hampir seluruh negara, semua rumah ibadah, perkantoran, bahkan sekolah ditutup, sehingga para siswa melakukan kegiatan belajar di rumah (*school from home*). Hal ini menimbulkan banyak pro dan kontra, terutama bagi ibu yang memiliki anak duduk di bangku sekolah dasar karena ibu merupakan orangtua yang lebih dekat dengan anak daripada ayah (Fatmasari & Faturochman, 2013). Hal ini menyebabkan ibu harus dapat membagi waktu antara aktivitas sehari-hari dan mendampingi anak belajar di rumah. Terkadang dalam mengasuh anak, merasa lelah, stres, hingga menimbulkan perselisihan di dalam keluarga (Murisal & Hasanah, 2017).

Bersyukur merupakan wujud dari rasa sabar dan kasih sayang terhadap seseorang atau sesuatu yang menyebabkan terciptanya SWB (Murisal & Hasanah, 2017). Menurut Fitzgerald (1998) syukur digambarkan dengan kondisi individu yang mampu mengungkapkan terima kasih kepada seseorang atau sesuatu dan

menerima atas segala hal yang terjadi. Individu yang memiliki rasa syukur maka dapat melihat manfaat dari segala sesuatu yang terjadi. Orang yang bersyukur tidak mudah menyalahkan keadaan maupun lingkungan jika suatu hal terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Syukur merupakan salah satu bentuk afek positif yang menciptakan SWB pada diri individu (Murisal & Hasanah, 2017).

Mills (2015) menyebutkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dengan *well-being*, hal ini dikarenakan *gratitude* merupakan salah satu faktor dari afek positif, di mana afek positif merupakan salah satu aspek dari *well-being*. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahardhika dan Halimah (2017) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan *subjective well-being* pada odapus. Penelitian yang dilakukan oleh Timmons (2012) mengenai *gratitude intervention* menunjukkan bahwa dengan meningkatkan salah satu area *well-being* dapat mempengaruhi area-area *well-being* yang lain, salah satunya dengan melakukan intervensi kebersyukuran. Hasil penelitian Datu (2014) mengindikasikan bahwa *gratitude* merupakan faktor penentu yang paling kuat dari *well-being* setelah mengendalikan karakteristik demografi. *Gratitude* memungkinkan seseorang untuk mengalami tingkat SWB yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh kepada SWB, di mana jika orang yang memiliki *gratitude* tinggi maka tingkat SWB juga tinggi. Hal ini akan terlihat dari cara orang tersebut menjalani hidup dengan lebih positif, menerima apa yang telah digariskan oleh Tuhan, dan sebagainya. Sebaliknya, orang yang memiliki

gratitude yang rendah maka tingkat SWB dalam diri juga rendah. Hal ini dapat mengakibatkan pengaruh negatif seseorang dalam menjalani hidup, seperti mudah stres, merasa tertekan, murung, kurang mensyukuri atas apa yang telah diberikan oleh Tuhan (Datu, 2014). Banyak penelitian mengenai SWB tetapi belum ada penelitian mengenai SWB pada ibu yang memiliki anak *stunting*, sehingga penelitian ini perlu dilakukan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelum-sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan ibu yang mendampingi anak *school from home* pada masa pandemi sebagai subjek penelitian.

Gratitude dan *forgiveness* ditentukan sebagai kekuatan karakter manusia dan membangun kepribadian moral sehingga hal ini lebih memungkinkan untuk mengarah pada *well-being outcomes*, seperti kepuasan hidup, yang juga merupakan salah satu aspek dari SWB, optimis, dan afek positif (Datu, 2014). Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti menemukan permasalahan yang relevan untuk sebuah penelitian sehingga muncul perumusan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* (SWB) pada ibu yang mendampingi anak *school from home* pada masa pandemi COVID-19?